

Boletín No. 39



Foto: Bel estudio se desarrolló con estudiantes de la Universidad CES entre 2015 y 2018. / U.CES

### **Consumo de carne y azúcar estaría relacionado con las emociones y estado de ánimo en los universitarios: estudio Universidad CES**

- *La investigación de la Universidad CES evidenció la asociación significativa entre el consumo de carne y la ideación suicida, así como el consumo de azúcar con la presencia de miedo en los universitarios colombianos.*
- *El análisis también concluyó que el 78.2% reportaron síntomas de ansiedad, el 33.3% manifestó síntomas de tristeza, el 81.9% de la población universitaria desayuna diariamente, son algunas de las cifras arrojadas.*
- *El análisis de las facultades de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos y Psicología evidencia la necesidad de crear planes y proyectos enfocados en mejorar los hábitos de vida de los estudiantes que empiezan a incursionar en la vida universitaria en Colombia.*

Descarga [aquí](#) el kit de prensa (Videos, audio y fotos)

**Medellín, junio 29 de 2022.** Cómo si no fuera poco madrugar, traspasar y hacer diferentes esfuerzos físicos, cognitivos y económicos para cursar una carrera universitaria en Colombia, ahora los hábitos de vida saludable, en especial, los alimentarios estarían asociados a diferentes trastornos psicológicos que afectan la salud mental de los universitarios en el país, según un estudio de la Universidad CES de Medellín.



El estudio *Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia*, **evaluó la percepción de 2.995 estudiantes en primer semestre de 13 carreras profesionales de la Universidad CES entre 2015 y 2018**. Más del 90% tenían una edad entre los 15 y 21 años, el 70% eran mujeres, el 55.9% residentes de zonas urbanas y el 86.5% pertenecientes a los estratos medio y alto.

El principal hallazgo de la investigación evidenció la **asociación significativa entre el consumo de carne y la ideación suicida, así como el consumo de azúcar con la presencia de miedo en los universitarios colombianos**.

*“Al analizar el consumo de grupos alimentos con la presencia de síntomas psicológicos emocionales de percepción de miedo, ideación suicida, ansiedad y tristeza, se encuentra que el 26.1% de los estudiantes que no consume carne presenta ideaciones suicidas, y el 57.2% de los estudiantes que consume azúcar siente miedo o temor sin motivo aparente”,* precisa la investigación publicada en la Revista Salud Pública y Nutrición (RESPYN).

Otro de los hallazgos inversamente proporcional evidencia que el 79.4% de las personas que no consumen frutas presentaron síntomas de ansiedad. Por el contrario, el 67.3% de las personas que consumen frutas presentaron ausencia de síntomas de tristeza.

*“La alimentación saludable es imprescindible dentro de los estilos de vida considerados sanos, más que una obligación, debe ser un hábito, volverse una práctica natural para el ser humano, así que, los estudiantes universitarios deben implementar una alimentación: completa y variada (que tenga todos los grupos de alimentos - cereales, plátanos, tubérculos, frutas y verduras, lácteos y derivados, carnes y leguminosas, grasas y azúcares- en las cantidades necesarias), equilibrada, suficiente y adecuada a su edad, sexo y condiciones de vida, moderada en nutrientes que puedan significar riesgos para la salud (azúcar, sodio, colesterol, etc.), higiénica y placentera. Si un estudiante no cumple con estas premisas le será más difícil transcurrir por la carrera profesional de su elección, es decir, no va a contar con la energía y nutrientes necesarios para sucesos tan simples como levantarse temprano, mantener la concentración y estudiar de manera independiente después de clases”,* comentó Sandra Ivonne Pérez Sierra, investigadora y docente de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos CES.

No obstante, la investigación aclara que se trabajó con las percepciones de los estudiantes y no con diagnósticos clínicos profesionales, por lo que advierte que se deben ejecutar investigaciones sobre el soporte clínico para profundizar en dicha asociación.

## El estudio...



El análisis revela que, en cuanto a los hábitos alimentarios, el 81.9% de la población universitaria desayuna diariamente. Un porcentaje mayor al 50% de los estudiantes refieren consumir de forma diaria todos los grupos de alimentos. Solo la mitad de los consultados consumen las 5 comidas diarias, pero sin un horario fijo para los alimentos principales.

Sobre las características psicológicas, **la ansiedad se encontró en 78.2% y depresión en 33.3%**. Hay percepción de síntomas depresivos relacionados con presencia de tristeza por más de 4 semanas consecutivas en el 33.3% y temor sin motivo aparente reportado en el 56.5% de los consultados.

*“Este estudio surgió a partir de la motivación de las estudiantes de Nutrición y Dietética por conocer el estado alimentario y psicológico de los universitarios, contando como antecedentes con las cifras recientes sobre el estado de la salud mental que reporta un aumento de los síntomas de ansiedad y depresión, específicamente en este grupo poblacional de adolescentes y jóvenes. Se identifica además esta etapa universitaria como un período de cambio y adaptación que afecta indudablemente los hábitos de vida y de alimentación, llevando a la aparición de sobrepeso y obesidad”, expresó Daniela Sánchez Acosta, investigadora y docente de la Facultad de Psicología de la Universidad CES.*

**En el aspecto de estilos de vida, el 66.3% de los universitarios reportó consumir bebidas alcohólicas.** El 40% asegura haber ingerido bebidas energizantes mientras el 7.4% ha consumido cigarrillo, pipa o tabaco. Llama la atención que el 94.7% de los estudiantes refieren nunca haber consumido marihuana.

Para los académicos, los resultados de la medición sugieren que “las dietas sean bajas en grasa y azúcares, pero ricas en frutas y vegetales, como elementos que pueden reducir la presencia de problemáticas relacionadas con la salud mental”, además, se requieren más estudios semejantes para concluir de manera certera y ratificar los resultados obtenidos.

Contacto para periodistas:

**Sergio Ocampo Rivera**

Periodista | Oficina Comunicación Organizacional

Universidad CES

Celular: 3162921954

Teléfono: (4) 4440555 Ext. 1973

E-mail: [socampo@ces.edu.co](mailto:socampo@ces.edu.co)